

## Informationen Chartres-Meditation, Quantenheilung Brainwave-Musik, EMDR & EFT



Europa hat in den „TAFELN VON CHARTRES“ seine eigene archaische Meditationstechnik über die Augen – eine ganz besondere Anleitung für die **Achtsamkeit des Herzens** und den **Blick ins Wahre Wesen**, die in der Wirkung den östlichen Meditationsformen ebenbürtig ist.

Die Methode geht zurück bis ins Mittelalter und wurde uns von französischen Zigeunern überliefert. Sie besteht in einer **Wahrnehmungskontemplation von Farbtafeln**, die uns **seelische Klarheit** bringt, **intuitive Fähigkeiten** weckt und **schließlich in tiefe Versenkung** und zum **Erlebnis der Einheit** führen kann. **Tiefe Ruhe und Entspannung** begleiten uns dann in den Alltag.

Die **Meditations-Tafeln mit Anleitungsheft** gibt es im Kurs! Sie sind gesondert als **CHARTRES-SET** (auch in Kombination mit der CD Kundalini-Atmung) auf der Website bestellbar.

- Mit **QUANTENHEILUNG** erleben wir den Heilungsimpuls "WELLE" als eine tiefgehende Öffnung zum Reinen Bewusstsein, der gleichzeitig die Heilung von körperlichen Symptomen, Umfeldproblemen und die Loslösung von alten Mustern bewirkt. Die "Welle" aus der Ebene des REINEN BEWUSSTSEINS ist DAS Transformationswerkzeug des Wassermann-Zeitalters, das tiefgreifende Prozesse und Bewusstseinerweiterungen auslöst. Quantenheilung ist Advaita, die Weisheit der Nichtdualität, schöpferisch angewandt. Sie verbreitet sich derzeit weltweit mit großer Geschwindigkeit. Nicht menschlicher Impuls heilt, sondern die wahre Grundlage allen Lebens. Die Erfahrung dieser Tatsache schenkt ein wunderbares neues Gefühl von Freiheit und Lebensleichtigkeit. Diesen revolutionär neuen Heilungsansatz der 2-Punkte-Methode verbinden wir in Einzeltherapie und in den Kursen mit den bereits lange bewährten Methoden von Meditation und Atemführung. So bekommen wir intensiven Kontakt zur Ebene des Reinen Seins, auf der alles Licht und Information ist und in der alle Problemlösungen schon enthalten sind. Neu im Kurs gibt es dazu auch die **QUANTEN-MEDITATION**, eine Variante der CHARTRES-Meditation. Diese Methode setzen wir bevorzugt und an erster Stelle ein. - SPÜRE DIE WELLE!



- **BRAINWAVE-Musik** ist ein kraftvolles Instrument zur seelischen und körperlichen Transformation (dank neuester Technologie mit und ohne Kopfhörer einsetzbar). Die von mir produzierte Musik dieser CDs verändert auf kraftvolle Weise, deutlich spürbar und dauerhaft den Gehirnzustand und damit auch Körper und Psyche. Sie sind die **ideale Ergänzung und Begleitung für Psychotherapie** (besonders auch für **Atemtherapie-Rebirthing** und die **heilenden Augenbewegungen - EMDR**), **Meditation** und **Selbstentfaltung**. In allen Kursen verwenden wir neuerdings diese Frequenzen und diese Art von Musik: **Spezielle Soundstrukturen, um die Gehirnfunktionen durch ein komplexes Einwirken auf die Nerven in einer optimalen Weise zu verändern**. Besonders intensiv wirkt **Brainwave-Musik bei Atemtherapie**: Der ganze Raum ist durchstrahlt und durchpulst von dieser besonderen Musik, die "Atmer" kommen viel leichter in Trance, innere Bilder steigen wie von selbst auf, schon das Hören dieser Musik alleine transformiert, auch ohne Atmen! **Brainwave Musik ist pulsierend, vibrierend, inspirierend, transformierend, harmonisierend, Bewusstsein erweiternd, stressreduzierend, energisch, aufbauend, belebend**.
- **EMDR** (= Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine neue, ergänzende und wirklich bereichernde Zusatz-Methode zu meinen Therapieformen, mit der sich alle bisher erreichten Therapieerfolge noch einmal abrunden und in einzigartiger Weise ergänzen lassen, so dass man mit einem ganz neuen und auch **körperlich spürbaren Freiheitsgefühl** in die Zukunft blicken kann. Bei vielen Therapien bleiben häufig noch **körperlich verankerte „Störungsreste“** bestehen. Die **Verbindung mit dem eigenen Kraftpotential** wird dadurch dauerhaft unterbrochen. Genau an diesem Punkt hilft EMDR mit **einfachen heilenden Augenbewegungen** durch „Nachlöschen“ der negativen Wirkungen von Trauma. Ziel der **Behandlung** ist demnach die **Auflösung aller emotionalen Belastungen aus schwierigen Kindheitserfahrungen** oder von **traumatischen Erlebnissen** (wie Unfälle, schwere Operationen, Vergewaltigungen usw.) sowie die **Behandlung von Ängsten und Panikattacken, Süchten und Schmerzzuständen**. Die **große emotionale Entlastung** macht den Weg frei für die **Entdeckung verborgener Kraftreserven**, setzt **Kreativität** frei und fördert **spirituelle Einsichten** und **meditative Fähigkeiten**.
- **EFT** ist eine neue therapeutische Methode der "energetischen Psychologie und Psychotherapie", wurde von Gary Craig ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)) entwickelt und ist weltweit erfolgreich und wirksam verbreitet. Die "Emotional Freedom Techniques" basieren auf einer einfachen **Grundannahme**: Der (energetische) Grund aller negativen Emotionen und körperlichen Probleme liegt in einer Unterbrechung (Störung) des körpereigenen **Energiesystems**. (Gary Craig). Ziel und Methode der Behandlung ist demzufolge eine **Wieder-Herstellung des ungestörten Energieflusses im Körper**, während das Problem, der Stress, der Schmerz, der negative Gedanke im Bewusstsein gehalten wird. Für dieses Ziel werden von den EFT-Klienten unter Anleitung oder "Mitklopfen" des Therapeuten spezifische **Meridian-Punkte am Kopf, Oberkörper und der Hand mit den Fingern geklopft oder massiert**, während der Patient sich auf sein Problem konzentriert, das zu Beginn in einen griffigen Kern-Satz gefasst wurde. Die Methode ist sehr gut zur **Selbstanwendung geeignet** – in den Kursen gibt es Unterlagen!

Umseitig Fasten-Infos

## Wichtige Fasteninformationen

**Fasten ist das älteste, natürlichste und sicherste Heilmittel der Welt.** Fasten ist nicht nur höchst gesund für den Körper durch Entgiftung, Entschlackung und Gewichtsabnahme, sondern auch eine ideale **Grundlage für seelische Reinigung und Heilung, für Bewusstseinsentwicklung und positive Lebensgestaltung.** Fasten verjüngt! Und zwar besonders dann, wenn man das Gewicht nach einer Fastenwoche halten und noch weiter abbauen kann. Das Körpergewebe „erinnert“ sich an die Zeit, als man weniger Gewicht hatte und dieser Erinnerung entsprechend fühlt man sich dann jünger, mit Energie und Ausstrahlung „wie vor 10 Jahren“, aber mit dem Mehr an Erfahrung, das man sich in der Zwischenzeit erworben hat. Seit über 15 Jahren konnten zahlreiche Teilnehmer mit dem besonderen **Selbsterfahrungs-Programm der Fastenwochen** die Weichen neu stellen für ein besseres Schicksal. Viele kommen regelmäßig jedes Jahr einmal zu dieser Möglichkeit für einen kontinuierlichen körperlich-seelisch-geistigen Entwicklungsprozess. **Ein typischer Kommentar eines Kursteilnehmers:** „Ich gönne mir diese Woche jedes Jahr, einfach, weil so vieles geklärt und bereinigt wird weit über bloßes Fasten hinaus! So fühle ich mich jedes Mal erholter als nach 4 Wochen Urlaub!“

**Neue Fastenmethode:** Nach eingehenden Selbstversuchen stellen wir die Fastenmethode für die nächsten Kurse um. Wir fasten dann mit einem **Eiweiß-Spezialpräparat (ALMASED)** und empfehlen den Aufbau nach dem Fasten **mit der besonderen Ernährungsmethode von MONTIGNAC „Essen und dabei abnehmen!“** Keine „Diät“ mit „Kalorienzählen“ sondern eine genussvolle Lebensweise nach einem einfachen Prinzip! (Wir stellen Literatur und Infos zur Verfügung!). Damit kann der gefürchtete Jojo-Effekt (immer wieder zunehmen nach dem Fasten) dauerhaft vermieden und die Funktion der Bauchspeicheldrüse (Erkenntnisse von Montignac) wieder normalisiert werden. So gelingt - auch mit den Hinweisen auf das „**richtige Wassertrinken**“ - die Umstellung auf eine dauerhaft neue, gesündere, jüngere und "schlankere" Lebens- und Ernährungsweise!

Nach dem Wissen der mehrere Jahrtausende alten **Naturheilkunde** werden wir hauptsächlich dadurch krank, **weil wir zu viele ungelöste seelische Probleme mit uns herumschleppen oder die Abfallproduktion des Stoffwechsels das Ausscheidungsvermögen des Organismus über längere Zeit hinweg übersteigt.** Die Körpersäfte und Gewebe sind dadurch mit Abfallstoffen ("Schlacken") und Toxinen überlastet, die den Nährboden für alle Arten von (bes. chronischen) Krankheiten bilden können, egal welchen Namen die Krankheit hat.

Die **heilende Wirkung des Fastens** ist vor allem darauf zurückzuführen, dass der Organismus nach 2-3 Fastentagen mit der **Selbstreinigung (Autolyse)** beginnt. Da die Nahrungszufuhr von außen aufhört, ernährt sich der Körper von innen. **Hierbei arbeitet die Lebenskraft in uns mit allerhöchster Intelligenz**, indem sie für die Aufrechterhaltung aller Stoffwechselfvorgänge die "Schlacken", überschüssige Fette etc. auflöst, verstoffwechselt, wobei sich ebenfalls krankhafte Zellen und Gewebe (Tumoren) auflösen können. Solange sich der Organismus von diesem "Ballast" ernährt, verspürt er keinen Hunger.

**Nur wer begreift, dass Krankheit auch immer mit der Verschmutzung der Gewebe und Körpersäfte zu tun hat, erfasst den Segen des Fastens für die Gesundheit.**

Die Befürchtung, Fasten könne gesundes Gewebe angreifen ist unbegründet, denn sobald die Selbstreinigung abgeschlossen ist und der Körper gesundes Gewebe abbauen will, kehrt das Hungergefühl zurück. Dieses jetzt sehr starke Hungergefühl ist ein sicheres Zeichen, das ein zu langes Fasten verhindert.

**Die Natur hat also unseren Organismus so weise eingerichtet, dass er in der Lage ist, sich selber zu helfen und zu heilen, um auf lange Sicht auf Therapien jeglicher Art verzichten zu können.**

## Wissenschaftliche Informationen

**Fasten ist gesund:** Immer wieder wird von ärztlicher Seite und in Illustrierten-Artikeln behauptet, wie schädlich Fasten sei ("Für den Körper ist Fasten existenzbedrohend", "Fasten macht dick" usw.).

Zu diesen **unbegründeten Vorurteilen** kann man sich nun optimal im Internet auf der **Webseite der Fastenärzte** informieren: <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de>

Link: <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/informationsdienst-fachbeitrage-gegenendarstellung.html>

**Kernaussage:** Es ist nicht zeitgemäß, der Bevölkerung mit pseudowissenschaftlichen Informationen Angst vor dem Fasten zu machen, da **Fasten einerseits eine wirksame Therapie bei Stoffwechselerkrankungen, Risikofaktoren, auch bei Übergewicht ist und starke Wirkungen bei Rheuma, Asthma, Allergien und Migräne entfaltet, um nur einige Indikationen zu erwähnen. Andererseits bietet Fasten eine Selbsterfahrung in geistig-spirituelle Hinsicht.** Das Fasten aus medizinischen Gründen hat eine lange naturheilkundliche Tradition und wird heute wieder vermehrt vom Ärztinnen und Ärzten therapeutisch in spezialisierten Kliniken und auch ambulant eingesetzt. **Darüber hinaus erlebt das spirituelle Fasten wieder in Klöstern und religiösen Gemeinschaften eine Renaissance.**

**Literatur:** Das aktuelle Buch von **Michel Montignac** (in den Kursen erhältlich): **Ich esse, um abzunehmen, nach dem GLYX**, Artulen Verlag, 16,80 Euro. //BECKMANN Ralph: **Alma macht die Turbodiat**, Moewig Verlag Rastatt (**Fasten mit ALMASED**) //Helmut LÜTZNER: **WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN**, GRÄFE UND UNZER VERLAG MÜNCHEN (**Fasten nach BUCHINGER**). **MAYR-FASTEN:** RAUCH, Erich: **DIE DARMREINIGUNG nach Dr. med. F.X. MAYR**, HAUG-VERLAG, HEIDELBERG.